DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

Aile ve Öğretmen Kılavuzu

Erbaa Rehberlik ve Araştırma Merkezi
erbaaram.meb.k12.tr
0356 715 66 25

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Nedir?

Son yıllarda popüler bir kavram haline gelen dikkat eksikliği ve hiperaktivite ile pek çok aile hareketli ve sıra dışı olan çocuklarını *"Benim çocuğum hiperaktif"* diyerek etiketlemeye başladı. Oysa "**Hiperaktivite Bozukluğu" sadece tıbbı tanı sonucunda karar verilen bir durumdur.** Bireyin davranışlarının dürtüsel bir hiperaktivite bozukluğu olup olmadığını doğru bir şekilde tanılamak gerekmektedir.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu, bireyin yaş ve gelişim düzeyine uygun olmayan aşırı hareketlilik, istekleri erteleyememe (impulsivite) ve dikkat sorunlarıyla kendini gösteren bir **psikiyatrik** bozukluktur.

Bir bireyde "dikkat eksikliği veya hiperaktivite bozukluğu"nun var olduğunu söyleyebilmek için, aşağıdaki belirtilerin yedi yaşından önce ortaya çıkması, davranışların çoğunu en az 6 ay süreyle göstermiş olması ve bu belirtilerin günlük yaşamı etkileyecek boyutta olması gerekmektedir.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunun Belirtileri

✓ Dikkati çabuk dağılır, ödev yapmakta zorlanır, ödevini bir an önce bitirmek için acele ettiğinden dolayı genellikle yanlış yapar.

✓ Hareketsiz duramaz; elleri, ayakları kıpır kıpırdır.

✓ Çocukken koşar ya da tırmanır, yetişkinken yerinde duramaz.

✓ Uzun süre yerinde sabit duramaz.

✓ Dersi dinlemekte zorlanır. Uzun süreli dinleme, izleme ve takip becerisi zayıftır.

✓ Sessizce bir şeyle meşgul olmada sıkıntı yaşar.

✓ Sık sık dikkati dağıldığı için ders ortamını olumsuz etkiler.

✓ Çok konuşur, sıranın kendisine gelmesini bekleyemez. Karşıdaki kişi sorusunu bitirmeden cevap verir. Beklemeye tahammülü olmadığı için başkalarının sözünü keser.

✓ Bekleme gerektiren ya da sırayla yapılan işlerde sıkıntı yaşar.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunun Belirtileri

✓ Yoğun düşünme gerektiren işlerden kaçınır ya da bu işleri yapmaktan hoşlanmaz.

✓ Düzensiz oldukları için eşyalarını, kitaplarını, kalemlerini ve oyuncaklarını sık sık kaybederler.

✓ Okula götürülmesi gereken eşyalarının çoğu çantasında bulunmaz.

✓ Çoğu kez neden sonuç ilişkisi kuramadığı için kendisini tehlikeye atabilirler *(Bir anda yola fırlamak gibi)*.

✓ İsteklerini engelleyemez ve dürtüsel davranırlar.

✓ Oyunlara katılmakta ve akranları ile kurallı oyunlar oynamakta zorlandığı için sosyal ilişkileri zayıftır.

✓ Dürtüsel davrandıkları için çabuk heyecanlanır, çabuk öfkelenir ve öfkelerini kontrol edemezler.

✓ Günlük rutin işlerini unuturlar.

Fiziksel Belirtiler

✓ Kemik gelişimi geri olabilir.

✓ Orta kulak iltihabı, üst solunum yolu enfeksiyonu görülebilir.

✓ İdrar kaçırma olabilir.

✓ Alerjiler sık görülür.

✓ Motor koordinasyonu zayıf olabilir.

✓ Uyku süreleri kısadır.

✓ Santral sinir sistemleri normale göre daha az çalışır.

Ailelere Öneriler

“Eyvah! Çocuğum Hiperaktif” demek yerine enerjisini faydaya dönüştürmek mümkün mü?

Tedavisi ve çözüm yolları mümkün olan hiperaktivite davranışında **erken tanı** oldukça önemlidir. Ailenin gözlemleri ile fark edilen hiperaktivite davranışında ailenin profesyonel bir yardım alması gerekmektedir. Geç fark edilen durumlarda çocuklara **baskı ve zorlama** yapılarak problem daha da çıkmaza girebilmektedir.

Çocuğun davranışlarının dürtüsel bir hiperaktivite bozukluğu olup olmadığını doğru bir şekilde tanılamak, ardından da bilinçli ebeveyn yaklaşımları ile çocuklara yol göstermek gerekmektedir.

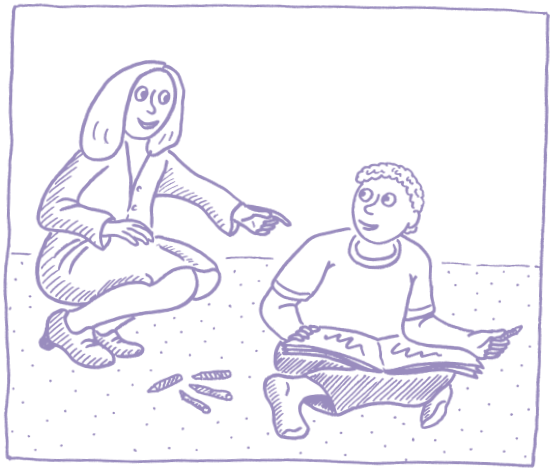
Evde yapılacak bazı doğru yöntemlerle çocukların içinde bulunan **enerjiyi pozitif yönde** kullanabilmesi, karşılaştıkları zorlukları aşması, hem aileyi içinde bulunduğu kaos ortamından çıkaracak hem de çocuğun gelişimini olumlu yönde etkileyecektir.

Ailelere Öneriler

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan bir çocuğa sahipseniz öncelikle sakin olmalısınız. Panik yapmaya gerek yok, dünyanın sonu değil.

Bilmelisiniz ki her çocuk öğrenir, bazıları aynı yolla, bazıları farklı yollarla... **Olumlu ve yapıcı** bir tavırla çocuğunuzla bağ kurmanız çocuğunuzu geliştirecektir. Unutmayın, sizin sakin olmanız onu da sakinleştirecek en etkili ilacınız olacaktır.

Hiperaktif çocukların içinde muhteşem bir enerji var. Bu enerjiyi doğru yönetebildiğimiz takdirde diğer çocuklardan çok daha hızlı yol alabilirler. **Örneğin;** *koşmak*, *yüzmek* ve *at binmek* gibi hareket ve enerji gerektiren alanlarda kolaylıkla başarı sağlayabilirler



Peki Neler Yapılabilir?

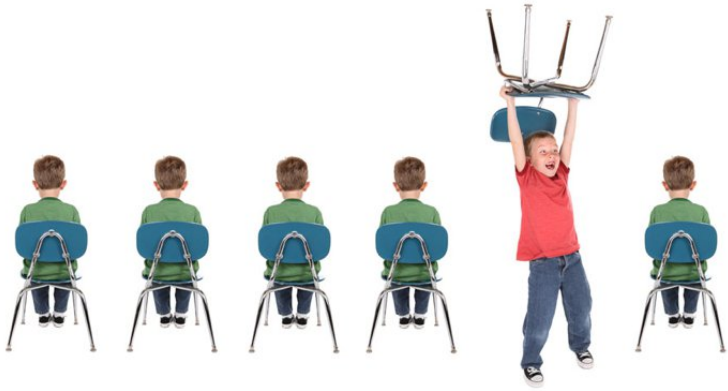
Çocuğunuz istemediğiniz bir davranışta bulunduğu zaman **kasıtlı olarak** sizi sinirlendirmek için bunu yapmıyor. Sizi üzdüğü, ortamı dağıttığı ve istenmeyen bir davranışta bulunduğu için inanın o da üzülüyor fakat içinde durduramadığı bir sistem var. Bundan dolayı çocuğunuza kızmak, bağırmak ve hakaret etmek çocuğunuzu çıkmaza sürükleyecektir. Çünkü o bilerek ve isteyerek taşkınlık yapmıyor, o sadece **DEHB**'e sahip bir çocuk.

Katı kurallar koyup çocuğunuzun tüm bu kurallara uymasını beklemek yerine daha **esnek davranışlarda** bulunursanız çocuğunuzdaki olumlu değişikliği fark edebilirsiniz.

Mükemmeliyetçi beklentileriniz çocuğunuzun pes etmesine neden olabilir. Her şeyi tam yapmasını beklemek yerine **yapabildiği şeylere odaklanarak** olumlu davranışlarını takdir etmek daha yerinde olacaktır.

Çocuğunuzun attığı küçük adımları fark edin. Ona kendisini **değerli hissettirecek** cümleler kurarak, değiştirebildiği küçük şeylerin bir listesini çıkarın.

Bu listeyi her gün okuyarak değişimleri güncelleyin, ona güvenin ve birlikte neler başarabildiğinizi izleyin.



Ruh sağlığınızı koruyun. Oksijen maskesini önce kendinize takar gibi sizi mutlu edecek, **sakinleştirecek** aktivitelere yer verin. **Ailece** yapmaktan keyif aldığınız zamanları çoğaltın. Birlikte *yürüyüşe çıkmak*, *kitap okumak*, *resim yapmak*, *yemek yapmak* aile bağlarınızı güçlendirecektir.

Ailece sık sık çocuğunuzun **el becerilerini** geliştirecek geri dönüşüm etkinliklerini yapın. Çocuğunuzun sınırlı bir zaman dilimi için sizlere verilmiş olan emanetler olduğunu unutmayın. Tüm bunlar hem size hem de çocuğunuza değişim için fırsat verecektir.

Çocuklara **sorumluluk vermek** ve **ev işlerinde** sürece dahil etmek **DEHB** tedavisinde de iyileştirici bir unsurdur. Bu sayede çocuklar yapabilecekleri küçük ev işleri ile ebeveynlerine destek oldukları bilincine sahip olur, kendilerini önemli ve **değerli** hissederler. Çocukların yaşlarına uygun olarak evde iş yapabiliyor olması **özgüven** gelişimleri açısından da son derece sağlıklı ve gereklidir.

DEHB'li çocuğunuz için hatırlatıcı alarmlar kurmak etkili olacaktır. *Ödev saati*, *yemek saati*, *etkinlik saati* gibi. Uygulanabilir ve basit kurallar konulması çocuğu pozitif yönde etkileyecektir.

Çocuğunuzla aranızda özel bir iletişim dili oluşturabilirsiniz. **Örneğin;** arkadaşlarının yanında onu uyarmak yerine parmağınızı şıklatarak durması gerektiğini, onu rencide etmeden nazik ve sakin bir şekilde ifade edebilirsiniz.

Hareketli oyunlar oynamasına izin verip enerjisini attıktan sonra birlikte sessiz ve sakin bir paylaşım yaparak dürtüsel davranışlarını durdurmak için **irade geliştirici** alıştırmalar yapabilirsiniz. Bunun için tahammül edebileceği en kısa süreden başlanarak örneğin; *"2 dakika sessizliği dinlemek"* gibi süreyi zamanla artırarak sabır eğitimleri verebilirsiniz.

Kendilerine sevdiği özel anılarının olduğu bir *fotoğraf köşesi*, *kitap köşesi* oluşturularak daha dingin ve sakin zaman geçirebilmesi sağlanabilir.

Evdeki eşyalarının yerlerinin belirli olması da **DEHB**'li çocuğun yaşamını kolaylaştırır. *Anahtarın yeri*, *çantanın yeri*, *pijamalarının yeri* vb. sürekli değişirse çocuğun yaşamı zorlaşacaktır.

Onu, çok abartmadan **meşgul** etmenizde yarar var. *El işleri*, *resim*, *müzik*, *drama*, *yüzme*, *okçuluk* gibi sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlerden ilgi duyduğu ve sevdiği alanlara yönlendirebilirsiniz. Hareketlerini kısıtlamak yerine enerjisini atabileceği alanlar oluşturmak faydalı olacaktır.

Uykusunu almasına, dengeli ve doğal beslenmesine özen gösterin. **Doğada vakit geçirmek** ve **hayvanlarla ilgilenmek** sakinleştirici etki yapar.

Sosyal gelişimlerini desteklemek için drama ve oyunlardan yararlanabilirsiniz. Genellikle grup iletişimi kurmakta zorlanan bu çocuklar için nasıl iletişim kuracaklarını öğreten oyunlar oynayabilirsiniz.

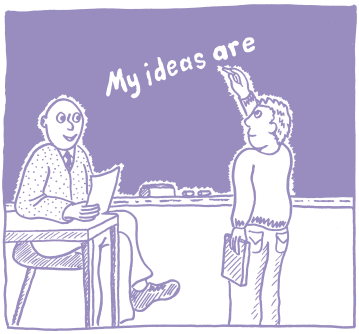
Zaman zaman rol değiştirerek hangi cümleleri kurabileceklerine dair kolaylaştırıcı bir rol üstlenebilirsiniz.

Vurma, bağırma ve hakaret etme gibi davranışları varsa; oyun yolu ile bağırmadan öfkesini yönetmeleri konusunda yardımcı olabilirsiniz.

Öfkendiği zaman onu sakin bir şekilde dinleyin ve öfkesini nasıl ifade edeceğini ona anlatın. Sakın siz de ona bağırarak olumsuz bir tepki göstermeyin. Size vurmasına ve hakaret etmesine engel olun, bunu yaparken de sakin bir şekilde *"hayır, bu şekilde davranmak yerine öfken geçtiği zaman konuşabiliriz"* diyerek sakin bir ses tonu ile öfkesinin geçmesini bekleyin.

Çok konuşup sürekli nasihat etmekten sakının.

Öğretmenlere Öneriler



OKUL ORTAMINDA DEHB'Lİ ÇOCUKLARLA YAPILABİLECEK ÇALIŞMALAR

DEHB'li çocuklar sınıf ortamında dürtüsel olarak sessiz kalmakta ve derse odaklanmakta zorlandıkları için öğrenme ortamını her zaman olumsuz etkileyebilecek bir potansiyele sahiptir. Burada eğitimcinin sınıf yönetimi becerileri açısından en çok dikkat etmesi gereken hususlardan biri **DEHB**'li çocukları daha farklı şekillerde meşgul etmeleri gerektiğidir.

Sorun, sorun olmadan önce müdahale edilmesi öğretmenin işini kolaylaştıracaktır.

Her çocuk öğrenir ancak her çocuğun farklı bir öğrenme yöntemi ile derse adapte edilmesi gerekir. Bu noktada öğretmenin sınıftaki öğrencileri çok iyi tanıması, onların istek ve ihtiyaçlarını dikkate alması öğretmeni, sınıf yönetimi açısından güçlü konuma getirecektir.

Unutulmamalı ki, uzun süreli çalışmalarda ya da dinleme ağırlıklı öğretim durumlarında **DEHB**'li çocuk hareket ederken sallanırken dikkatini daha iyi toplayabilmektedir.

DEHB'i olan çocukların sıralarında arkadaşlarını rahatsız etmeden ayakta durmalarına izin verilmelidir. Bir taraftan dersi dinlerken *kalem*, *silgi* vb. gibi çeşitli nesnelerle oynamasına izin verilmelidir. Bu durumun bir ayrıcalık olmadığı, bu gibi çocuklar için bir gereksinim olduğu, sınıftaki **diğer öğrencilerle paylaşılmalı**, ortam yapılandırılmalıdır.

Kalabalık bir sınıfta yer alan DEHB'li bir öğrenciniz var ve ders anlatmanızı olumsuz etkiliyor, dikkati dağıldığı zaman sınıftaki diğer öğrencilerin de dikkatini rahatlıkla dağıtıyorsa neler yapılabilir?

Derse çarpıcı ve farklı bir giriş ile başlamak, öğrencilerin **dikkatini toplamak** ve derse olan ilgisini artırmak için etkili bir yöntemdir.

Öğrencileri soru cevap yöntemi ile derse dahil etmek, mümkün ise yaparak yaşayarak öğrenme ortamlarını çoğaltmak gerekir.

Özellikle **DEHB**'li çocukların not alma hızını artırmak için bazı kısaltmalar geliştirilebilir. "Örneğin- örn; hayat bilgisi-hb; negatif-n" gibi bu sayede çocuklar yazı yazma eylemini daha erken bitireceği için tahammül sınırları zorlanmamış olacaktır.

Öğretmenin sürekli hareket halinde olan ve odaklanamayan bir öğrenciyi *"yapma, otur, yerine geç"* diye uyarmak zorunda kalması hem çocuğu kendine dair olumsuz inançlara ve ümitsizliğe sevk eder, hem de öğretmenin sınıftaki hakimiyetini zayıflatır.

Bunun yerine çocukla birebir iletişim kurularak öğretmen öğrenci arasında sadece ilgili öğrencinin anlayacağı **özel bir dil** geliştirilebilir. Bir bakış, bir duruş, bir işaret simgesi *(el şıklatma, göz kırpma vs.)* gibi. Bu işaret ile mesajı alan öğrencinin dikkati, sınıf ortamında rencide olmadan toparlanmış olacaktır. Bu sayede çocuğun olumlu özellikleri artırılabilir.

DEHB'li çocukların tahtadan veya kitaptan bakarak deftere kopyalama ihtiyacı azaltılmalı, onlara daha hareketli olabilecekleri alanlar sunulmalıdır.

Örneğin;
- Sınıf dışında bir şeyler getirip götürme
- Kalem açma
- Tahtayı temizleme
- Ödev, kağıt dağıtma-toplama
- Teneffüse ilk çıkma
- Başka arkadaşlarına yardımcı olma

Sınıfta fıkra, öykü anlatma gibi görevler verilerek çocukların kontrollü bir şekilde hareket etme ihtiyacı karşılanmalıdır.

Bunun yanında kıpırdanma, ayağa kalkma gibi küçük hareketleri görmezden gelinmelidir.

Sınıf içindeki başarı açısından sonuca değil sürece odaklanmak ve öğrencinin atacağı küçük adımların dahi fark edilerek öğretmen tarafından ifade edilmesi olumlu davranış değişikliği sağlayacaktır.

ÖDEV VE ÇALIŞMANIN DÜZENLENMESİ

DEHB'i olan çocuklar;

- Ödevi eksik, yanlış alabilir veya hiç almayabilirler.
- Ödev yapmaya başlayamaz veya sürdüremez.
- Ödev yaparken çabuk sıkılır ve dikkatini çabuk dağıtır, başka şeylerle ilgilenirler.
- Ödevi acele acele yapar, bundan dolayı hatalar fazla olur ve yanlış yaparlar.
- Ödevlerin tarihini unutur, ödevlerden söz edilince hırçınlaşırlar.

Ödev Verilirken;

- DEHB'li bir öğrenciye uzun uzun yazı ödevleri vermek yerine, hareketli yapabileceği etkinlik, deney ve araştırma ödevleri verilmesi daha uygun olabilir.

Ödev Yaparken;

- DEHB'i olan bir kişi için uzun ve yorucu yazılar değil **kısa** ve **pratik** not kağıtları etkili olacaktır.
- Öğrencinin sesten veya aşırı sessizlikten dikkatleri dağılıyorsa, kişisel özellikleri dikkate alınarak ortamın sesini maskelemek için hafif, klasik **müzik** dinletilebilir.
- Odanın içinde *yürüyerek çalışmak*, *kondisyon bisikletinde kitap okumak*, *ezber yapmak* gibi yöntemler hem kişinin hareket etme ihtiyacının giderilmesine, hem de uyanık kalmasına yardımcı olabilmektedir.

Dikkat Geliştiren Oyunlar

DEHB'li çocuklar televizyon ve internet karşısında çok uzun süre vakit geçirebilirler. Bu durumda aileler çocuklarının **DEHB**'li olmadığını düşünmektedir oysa bu durum görüntülerin ekranda kalma süresinin en faz 3 saniye kadar olması ile alakalıdır. Yani çocuklar aslında ekran başında çok uzun süre kalıyor olsalar da ekranlardaki hareketlilik hiperaktif çocuklar için hareket anlamına gelmektedir. Televizyon ve internetten uzaklaştırılan hiperaktif çocukların odaklanma süresinin uzadığı tespit edilmiştir.

Çocukların kendilerini kontrol etmeyi ve odaklanmayı öğrenmeleri için yapılabilecek en güzel aktivite sınıf içi oyunların artırılması ve ailece oyunu araç olarak kullanmaktır.

Örnek Oyunlar;

Hafıza Oyunu: Üzerinde çeşitli nesneler, meyveler ya da hayvanlar olan kartlar çocuğa gösterildikten sonra kart ters çevrilir. Nesneleri sırası ile sayması istenir. Oyunu ilerletmek için nesne sayısı gittikçe artırılır ve puanlama yapılır.

Silgi saklama: İçi görünmeyen 3 kupa ya da kase ve bir silgi ile oynanır. Kase ya da kupalar hızla karıştırılır ve silginin hangisinde olduğu tahmin edilir.

Aynısını Çizme: Basit bir geometrik şekil çizilerek şekil çocuğa gösterilir ve şekil ortadan kaldırıldıktan sonra çocuğun aynısını çizmesi istenir. Gittikçe şekil zorlaştırılır. Örneğin,üçgen kare, daire,altıgen, sekizgen prizma gibi..

Eksik Olanı Bulma: Küçük oyuncaklar bir torbanın içine konulur.Önce tombala çeker gibi el yordamı ile çocuktan oyuncağın ne olduğunu tahmin etmesi istenir.Daha sonra azdan başlanarak çocuğa oyuncaklar gösterilir, her defasında farklı bir oyuncak saklanarak olmayan oyuncağı bulması istenir.

Cümle tekrarlama:Çocuğun seviyesine göre çok zorlanmayacağı ama çok da basit olmayan bir cümle söylenir ve çocuktan tekrar etmesi istenir.Bir sonraki aşamada cümleye eklemeler yapılarak oyuna devam edilir.Birbiri ile bağlantılı ve akılda kalıcı cümlelerle çocukların hafızalarına dair güven geliştirici güzel bir etkinliktir.Çocuklar cümleleri hatırladıklarını gördükçe oyundan keyif alırlar.

Masal Etkinliği: Çocukların seviyesine uygun güzel bir masal anlatılarak çocukların masalı tekrar etmesi istenir.Masal tekrar aynı şekilde anlatılır ve çocuktan tekrar anlatması istenir.Gözden kaçan ayrıntıları ikinci defa dinleyen çocukların kısa süreli bellekleri gelişirken kendilerine dair güvenleri de gelişmektedir.

İp Üstünde Yürüme: Evde ya da sınıfta ipe kıvrımlar verilir ve çocuklar ellerindeki kaşığın içinde uygun bir boyutta kozalak taşıyarak ip üstünde yürümeye çalışırlar. Dikkat, konsantrasyon ve el göz koordinasyonu geliştiren oldukça eğlenceli bir etkinlik olacaktır.